



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042**



**LA DESNUTRICIÓN COMO FACTOR DE RIESGO EN EL
APRENDIZAJE DEL NIÑO**

LAUDENCIO CASTELLANO CHAY

CD. DEL CARMEN, CAMPECHE, 2010



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042**



**LA DESNUTRICIÓN COMO FACTOR DE RIESGO EN EL
APRENDIZAJE DEL NIÑO**

**TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN
PLAN 94**

PRESENTA:

LAUDENCIO CASTELLANO CHAY

CD. DEL CARMEN, CAMPECHE, 2010

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

Ciudad del Carmen, Campeche a 22 de junio del 2010.

PROFR. (A) LAUDENCIO CASTELLANO CHAY
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa _____

TESINA

“ LA DESNUTRICION COMO FACTOR DE RIESGO EN EL
APRENDIZAJE DEL NIÑO ”

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado de Examen Profesional, por lo que deberá entregar cinco ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE


PROFR. (A) MERCEDES HERRERA TEPATLAN
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACION



DEDICATORIA

A MIS PADRES

Por haberme brindado la oportunidad de realizar mi formación profesional, y por engendrar en mi vida, buenos Principios y anhelos de servicio.

A MIS HERMANOS

Quienes me prodigaron estímulo y confianza
José del Carmen, Eliobardo, Francisco,
José Manuel, Nelson, Aminta, Ángela y Mari.

A LA FAM: CHAN BAÑOS

Con mi admiración, respeto y cariño por todo su apoyo comprensión y confianza que en mi depositaron, hoy he logrado llegar a esta meta quiero que sepan que el logro mío es también de ustedes.

ÍNDICE

	Pág.
Introducción.....	5
 CAPÍTULO I: NUTRICIÓN/DESNUTRICIÓN	
1.1 La nutrición y la desnutrición humana actual.....	9
1.2 Bases teórico-metodológicas acerca de la nutrición/desnutrición....	10
1.3 Idealidad y realidad de nutrición/desnutrición.....	12
1.4 La desnutrición y sus consecuencias.....	13
1.4.1 Clasificación de la desnutrición.....	15
1.5 Educación y salud nutricional.....	17
1.6 Jerarquía de una buena nutrición.....	18
1.7 Clasificación nutricional.....	20
1.8 Influencia de la nutrición en la vida humana.....	23
 CAPÍTULO II: ROMPER LA SIMBIOSIS DE DESNUTRICIÓN Y POBREZA EN NUESTRO PAÍS	
2.1 La nutrición y la desnutrición en las escuelas.....	31
2.2 La educación nutricional.....	33
2.3 Condiciones para educar en la nutrición.....	35
2.4 Estrategias para educar sobre la nutrición/desnutrición.....	36
2.5 Un modelo educativo en nutrición/desnutrición.....	37
2.6 El sector alimentario y la situación nutricional en México.....	43
2.7 El programa oportunidades.....	44
 CONCLUSIONES.....	 49
BIBLIOGRAFÍA.....	51
ANEXOS.....	53

INTRODUCCIÓN

La desnutrición tiene un largo desarrollo histórico. Desde la época primitiva la alimentación era distribuida en forma relativamente uniforme entre miembros de la comunidad hasta la actualidad donde se genera una distribución que desplaza poblaciones con pocos recursos. Esto determina que en algunas poblaciones la alimentación sea insuficiente.

La desnutrición es un trastorno causado por el hombre, quien al permitir el mantenimiento de un sistema social inadecuado favorece la existencia de individuos desnutridos, generación tras generación.

Es evidente que los niños de familias de condición socioeconómica baja tienen pocas probabilidades de éxito en la escuela, considerando que sufren desnutrición y se encuentran en un medio social poco estimulante, ya que la formación del pensamiento, el desarrollo emocional y la capacidad de aprendizaje están estrechamente vinculados con el proceso de nutrición humana.

Existen estudios que proporcionan evidencia de que el estado nutricional, sumado a otros factores y grado de estimulación social influye sobre el desarrollo mental del niño, debido a la diferente vulnerabilidad del sistema nervioso a distinta edad. Durante ese lapso, si las condiciones no son adecuadas para permitir el crecimiento y desarrollo normales del cerebro existe la posibilidad de daño permanente.

El efecto de la desnutrición no sólo tiene impacto en el cerebro, sino en el sistema inmunológico y la actividad física. La desnutrición es una enfermedad solapada, de síntomas poco evidentes: el niño desnutrido no llama la atención del educador de una manera sobresaliente: es un niño más pequeño que sus compañeros, dócil, tranquilo, y es “problemático” sólo en sentido negativo –es desatento, se duerme, falta demasiado, repite el grado.

Un niño mal nutrido que vive privado de estímulos, deficientemente relacionado con su madre, padre y hermanos, con información escasa y, por lo tanto, baja capacidad para integrar respuestas, se retrasa en la acumulación de experiencias, por lo que después se le dificulta el aprendizaje y ejecución de las pruebas de capacidad intelectual.

El niño desnutrido que sobrevive es un ser humano que ya aprendió a no comer, que está adaptado a las condiciones ecológicas inadecuadas, que tendrá en los años subsiguientes y que está más capacitado para sobrevivir a un medio hostil, rígido y pobre. Sin embargo es menos hábil para desenvolverse en un ambiente dinámico en el que la competencia es más acentuada, le faltaran capacidades para el cambio; algunos podrán recuperarse y otros no.

Las manifestaciones de la desnutrición moderada son funcionales, limitan la capacidad de acción del hombre, su relación social y con el medio, sus posibilidades de progreso y superación. En el niño desnutrido está afectado su funcionamiento integral, su comportamiento como un todo.

En este sentido, el ambiente escolar puede contribuir en gran medida a la salud y el bienestar de sus alumnos, por lo tanto las escuelas son el lugar ideal para desarrollar acciones de educación en nutrición; la nutrición y la educación están estrechamente ligadas y los principales hábitos que afectan el estado de nutrición se crean durante la etapa escolar.

La escuela es el lugar ideal para combatir la desinformación sobre enfermedades que pueden ser prevenidas e inciden en el bajo aprovechamiento escolar, ausentismo, deserción, morbilidad y mortalidad de niños en edad escolar.

La escuela puede y debe desempeñar un papel importante en la formación de hábitos de alimentación saludable y en dotar de conocimientos que fomenten el cuidado de la salud.

De ahí que en el presente trabajo se intente destacar a la desnutrición como factor de riesgo en el aprendizaje del niño, para ello se han considerado dos capítulos.

En el capítulo uno se habla de la nutrición/desnutrición, se incluyen las definiciones básicas de estos términos, se destacan los efectos de la desnutrición que en sus diversas formas de verse es la más común de las enfermedades según el manual internacional clasificación de enfermedades.

El capítulo dos nos habla de romper la simbiosis de desnutrición y pobreza en nuestro país, en este se destaca que el programa desarrollo humano oportunidades constituye una de las principales acciones del gobierno de la república para apoyar a las familias que viven en pobreza extrema.

Por último se incluyen las conclusiones que representan la síntesis de los resultados obtenidos a lo largo del presente trabajo

CAPÍTULO I
NUTRICIÓN / DESNUTRICIÓN

1.1 La Nutrición y la Desnutrición Humana Actual

La ciencia de la nutrición ha ido adquiriendo progresivamente mayor importancia en todos los países del mundo. La inquietud existente hoy en día por saber interpretar la ciencia de la nutrición, está claramente justificada por los estrechos lazos que relacionan la Alimentación y la Salud.

Muchos piensan que la desnutrición es parte de la modernidad y que es algo natural, que así tiene que ser, y cierran los ojos y oídos ante los grandes problemas que esta representa. Otros con conciencia más crítica afirman diciendo que algo grave está pasando en la mentalidad del hombre, donde éste cada vez más tiende a deshumanizarse, no importándole lo que ocurra con su vida producto de su mal hábito de comer sano.

La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes o ciertos tipos de cáncer.

Es pues imprescindible estar informado nutricionalmente para poder comprender e interpretar los hábitos alimentarios adquiridos por nuestra población que reflejan un aumento de enfermedades; evitándolos, obtendremos una mejor calidad de vida. Un texto moderno en nutrición, no sólo debe contemplar la información básica sobre nutrientes y las funciones metabólicas de los mismos, sino que además debe incluir información relativa al efecto de la nutrición en el mantenimiento del estado de salud y en la prevención y tratamiento de enfermedades (Warner, 2005:56).

Por otra parte, las características sociales y de bienestar de los pueblos, están estrictamente vinculadas a la calidad alimentaria de los sujetos que constituyen los distintos grupos sociales.

Curiosamente la clase de individuos que requiere la sociedad para funcionar bien, es aquel que quiera cooperar dócilmente en grupos y que deseen consumir menos alimentos enlatados y comidas chatarras y que estén dispuestos a cambiar con principio y conciencia moral.

El hombre, la humanidad entera debe tomar las riendas para que maneje las cosas y no al revés. Debe superar la enajenación que lo convierta en un robot.

Psicológicamente debe vencer las actitudes de alimentación y el pensamiento mecánico orientados al mal hábito de alimentación que ahora lo dominan y debe atreverse a ser crítico y elegir en cambio, una senda madura y productiva, de ser capaz de amarse y de convertir su vida en una vida saludable.

1.2 Bases Teórico-Methodológicas acerca de la Nutrición/Desnutrición

Actualmente en la época la problemática de la nutrición y la desnutrición ha adquirido una relevancia de primer orden, y está en el centro de agudas disquisiciones teórico - filosóficas. Ante las preguntas. ¿Puede el hombre hallar solución a esta necesidad que durante años ha tenido que enfrentar? ¿Podrá el hombre realmente ser feliz? ¿Cuándo en hombre será hermano del hambre y no su lobo? Las respuestas menudean, y por su puesto, son múltiples los puntos de vista en dependencias de la concepción del mundo de quien interprete este fenómeno, respuesta a veces con un marcado énfasis reaccionario.

Uno de los propósitos esenciales de nuestra educación es formar hombres y mujeres con principios y valores que les permitan enfrentar las complejas situaciones, asimilar los cambios y buscar soluciones acertadas a los problemas de nutrición desnutrición en el mundo moderno

La formación moral no puede ser impuesta al hombre desde el exterior, requiere de cierto sistema individual de valores, puntos de vista, ideales, los cuales se exigen en el sujeto de forma determinada y que en la misma medida que revelen sus relaciones

con los que los rodean, reflejen además un sistema individual de significados, modelos a seguir, los que consecuentemente deben ser la guía de la actuación.

La moral, como forma de la conciencia social, origina en el hombre motivaciones decisivas que permiten orientar su conducta hacia objetivos concretos. Su particularidad específica, como formar la conciencia social, está dada en que refleja los vínculos del ser social, sus relaciones con las demás personas, la actitud del individuo, ante el trabajo colectivo y todo lo que lo rodea, es decir hacia su entorno natural y social.

El carácter de los valores de la nutrición y la desnutrición son como orientadores y reguladores internos y hace que estos ocupen un lugar especial dentro del sistema, formando parte del contenido movilizador de los restantes valores al estar presente en la premisa, el fundamento y la finalidad del acto de conductas humanas en cualquier esfera de la vida (William, 2001:178).

La buena salud depende de muchas cosas, pero ante todo de tener suficiente para comer, la pobreza extrema es un factor que perjudica a muchos pues sin lo económico no se puede alimentar bien, una persona que no consume suficiente alimentos proteicos que necesita su cuerpo, enflaquece y se debilita no puede resistir las infecciones y otras enfermedades. Además la incapacidad y la muerte ocasionadas por muchas enfermedades especialmente diarrea, es frecuente en personas que no tienen buena alimentación. La pobreza extrema y la inadecuada alimentación son un factor que provoca la muerte.

En la mayor parte del mundo, la pobreza y la inadecuada alimentación están estrechamente ligadas, esto es tan claro que parece no ser necesario decirlo pero sin embargo en un número sorprendente de programas no se considera directamente la pobreza y sus causas cuando enseñan sobre la salud y la nutrición, las causas de la pobreza y el hambre deben de ser exploradas con cuidado.

1.3 Idealidad y realidad de nutrición/desnutrición

La realidad de la desnutrición es obra de la lucha constante pues en la experiencia, en las actividades y relaciones sociales, se encuentran la idea y las formas, que son reales, y deben ser llevados a la práctica mediante un esfuerzo diario en cada ser humano que lo necesite(www.portalplanetasedna.com).

En la experiencia se encuentra raquitismo, obesidad, mal formación congénita, desigualdad, violencia etc. En cada individuo es posible descubrir estos antivalores.

Para ser reales la nutrición / desnutrición requiere de una educación que capacite para estar activo ante todo, ante las potencias humanas e individuales conviene estar dispuesto a practicarlas y hacer experiencia de la libertad, a exigir los derechos a que se les trate de manera igual que a los otros y concederles a los demás un trato igualitario.

Tal educación viene de algunos educadores como los maestros o los padres, pero sobre todo tiene que venir de ellos mismos, del ejercicio de la reflexión y el autoconocimiento finalmente, son ellos quienes se educan en nutrirse sanamente.

En el terreno nutricional, los nutrientes se convierten en bienes cuando logran prevalecer en determinada situación y crean efectos, mentalidad, movilidad en los cuerpos, son bienes que se consideran favorables según sus resultados para la vida personal.

Es importante señalar que en México existe la pobreza extrema lo cual implica una gran preocupación por mejorar la calidad de vida; para ello, las autoridades junto con los maestros revisan constantemente los programas y planes de trabajo.

En realidad en México no es tanto la funcionalidad de los programas y planes como lo es el problema o problemas de la población, en un país subdesarrollado existen y

subsisten grandes desigualdades. El capitalismo implica que haya gente rica y gente pobre, por desgracia en México el núcleo de la población pobre es muy grande y cada vez aumenta sin que se haga algo por esta injusticia.

La pobreza extrema en México está más arraigada en algunas regiones, tal es el caso de la región sureste, que a pesar de sus abundantes recursos, aun viven marginados.

El folleto alimenticio y nutricional del gobierno federal (1999:35) explica que la pobreza extrema y la inadecuada alimentación van de la mano y es un problema grave, en algunas ocasiones este problema es propiciado por la escasez de alimentos, es decir cuando algunas familias, por no tener empleo, no tienen dinero y por lo tanto no pueden adquirir sus alimentos, otras veces sus recursos son escasos y solo pueden adquirir algunos productos para mitigar su hambre.

1.4 La desnutrición y sus consecuencias

La desnutrición es un problema de salud, que desde décadas atrás lo padecen muchos países, principalmente de escasos recursos o en vías de desarrollo.

Según Warner (2005:18) “la desnutrición es un problema de salud pública que afecta a un grupo poblacional grande, que tiene consecuencias mediatas e inmediatas, que involucra a diversos sectores gubernamentales y que necesita para su resolución de políticas de salud como políticas públicas”.

La desnutrición es un trastorno de la nutrición caracterizado por retardo ponderoestatural en relación al peso y talla esperados para la edad, acompañado por otros trastornos. El perímetro cefálico durante los tres primeros años de vida es buen indicador del crecimiento y de estado de nutrición (Warner, 2005:36).

“Las estadísticas de la Encuesta Nacional de Nutrición, llevadas a cabo en 2007, reportaron 54 por ciento de los niños del grupo preescolar con algún grado de

desnutrición. En el 2008, en la Encuesta Nacional de Alimentos se mencionó la existencia de menores de cinco años que padecían desnutrición; de éstos, presentaron desnutrición leve 26.12%, moderada 12.62% y severa 15.01%. Mientras los informes emitidos por la Encuesta Nacional de Nutrición, del Instituto Nacional de Salud Pública, refirieron niños menores de cinco años con algún grado de desnutrición, de los cuales 800 000 sufren desnutrición de alto riesgo”

La desnutrición es una asimilación deficiente de alimentos por el organismo, que conduce a un estado patológico de distintos grados de severidad y variadas manifestaciones clínicas o un estado patológico del organismo, que no permite un adecuado aprovechamiento de los nutrientes que son consumidos, ocasionando un deterioro del cuerpo. “Esta condición sitúa a esta enfermedad como un estado de deficiencia en el consumo de energía o nutrimentos que va a afectar de modo negativo la salud de quien la padece, incluso puede, según el grado de afectación, dejar secuelas permanentes o poner en peligro la vida” (Chavez, 1995:19).

Hoy en día la desnutrición es aceptada como un factor común en la práctica clínica que tiene como consecuencias un aumento en el tiempo de estancia hospitalaria, la mortalidad en los pacientes hospitalizados, debido al alto riesgo de complicaciones como infecciones, flebitis, embolismo pulmonar, falla respiratoria, baja cicatrización de heridas y fístula que estos sufren. Como consecuencia, la estancia hospitalaria y la terapia se incrementan significativamente.

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

En los últimos años se le había restado importancia a la valoración nutricional de los pacientes, ya que los parámetros hasta ahora desarrollados no han sido aprobados debido a que en algunos casos se ven afectados por la respuesta a la enfermedad, además de representar una relación costo-beneficio importante para el paciente.

Pero ahora debido al impacto que tiene la nutrición en la evolución clínica, se ha acrecentado el interés por encontrar un marcador preciso de mal nutrición.

La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación clínica con el fin de identificar pacientes que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos de morbimortalidad secundarios a la desnutrición preexistente en los pacientes hospitalizados (Ávila, 2008:32).

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud

1.4.1 Clasificación de la desnutrición

Chávez, (2002:34) clasifica a la desnutrición según su déficit en: “leve o de grado 1, moderada o de grado 2 y grave o de grado 3. Esto vincula el peso con la edad en los menores de 12 meses y relaciona peso con talla en los mayores de 12 meses”

- Desnutrición Leve o Grado 1: Déficit del 10 al 25 %
- Desnutrición Moderada o Grado 2: Déficit del 25 al 40 %
- Desnutrición Grave o Grado 3: Déficit mayor del 40 %

Esto se puede ver comparando con la clasificación francesa de la desnutrición, que es de acuerdo a la pérdida del tejido celular subcutáneo (TCS):

Desnutrición de primer grado: TCS disminuido en todo el cuerpo. Es un niño muy delgadito.

Desnutrición de segundo grado: TCS disminuido en todo el cuerpo y desaparecido en abdomen, mostrando un niño con el abdomen hundido.

Desnutrición de tercer grado: TCS desaparecido en todo el cuerpo. Y en su grado más extremo con desaparición de la bola adiposa de Bichat en la cara. Es un niño sin panículo adiposo al cual se le ven los huesos con restos de músculos atrofiados y en la cara hundimiento de las mejillas.

Según el tiempo de evolución la desnutrición puede ser:

- a) **Leve:** cuando es de reciente aparición y se afecta el peso.
- b) **Crónica:** Cuando es un proceso que se ha prolongado en el tiempo y se afecta la talla.
- c) **Desnutrición leve:** Es la que más padece la población infantil, pero también en lo general, a la que menos atención se le brinda; por ello es conveniente mencionar que entre más tempranamente ocurra y se prolongue por mayor tiempo, mas daño ocasionara , ya que esto solo se restringe a la disminución del tamaño corporal, sino también afecta el desarrollo y propicia la frecuencia y gravedad de enfermedades
- d) **Desnutrición crónica:** El retraso de la talla o desnutrición crónica es la forma más común de la desnutrición en Argentina. Y como consecuencia de la mala alimentación, más del 20 por ciento de los niños argentinos sufre una progresiva disminución en su talla.

Según datos del CESNI (Centro de Estudios sobre la Nutrición Infantil) la situación nutricional ha superado el 20% debido a la situación de crisis del país

Los niños pueden estar desnutridos de acuerdo a la relación entre talla y edad, pero a la vez registrar un peso normal en relación a la talla. Así, a primera vista los niños aparecen gordos y bajos, lo que no quiere decir que estén bien nutridos. En los niños mayores de dos años que es donde se registra el mayor índice de desnutrición crónica y todos ellos presentan un peso normal de acuerdo a su talla. Este es el tipo de desnutrición que caracteriza a países como Argentina.

Esto quiere decir que la deficiencia de talla que tienen se debe a que estos niños en etapas tempranas de la vida han debido hacer adaptaciones ante las situaciones carenciales. La desnutrición no es solo un problema que involucre únicamente a las deficiencias alimentarias, sino que se relaciona profundamente con el entorno ambiental donde el niño vive, si la vivienda, la provisión de agua y los sistemas de excretas son insuficientes, está más expuesto que nadie a contraer enfermedades infecciosas y respiratorias que al impactar en la salud del niño retardan el crecimiento normal.

En los casos graves, a veces es posible distinguir dos cuadros clínicos muy bien definidos según sea preponderante el déficit calórico y proteico o sólo el déficit proteico: el primer caso se denomina marasmo y el segundo kwashiorkor. En la mayoría de los casos, los dos síndromes clínicos se superponen, pero en ocasiones se puede diferenciar un síndrome de otro (www.vidaysalud.com)

1.5 Educación y Salud Nutricional

La educación para la salud constituye uno de los medios más efectivos para modificar creencias, costumbres y hábitos negativos de un pueblo. Proporciona orientación a la sociedad en relación con los medios a fin de promover, proteger y fomentar la salud.

Se ha enfocado como todo un sistema que permita una planificación central, se ha llevado a diversos niveles operativos a través de las mismas instituciones educativas como parte integrante de la formación de individuos, y para que se promueva en forma paralela por medio de programas relacionados con las instituciones educativas, haciendo énfasis sobre ciertos aspectos importantes, según las necesidades de cada comunidad. El principal objetivo es obtener un punto de partida para lograr una educación higiénica integral y básica, que fomente la conducta favorable a la salud sin que necesariamente recaiga toda la responsabilidad sobre la atención médica y los servicios de salud.

Al obtener mayor educación, el individuo y las comunidades en general, buscan ayuda médica con mayor frecuencia, amplían la variedad de productos de consumo que favorecen la higiene individual y colectiva y ponen en práctica todas aquellas medidas que previenen alguna enfermedad.

La nutrición abarca un amplio campo de acción puesto que la desnutrición es un problema muy extendido en nuestro país, especialmente la desnutrición infantil. Algunos programas se dirigen especialmente a los padres de familia, a quienes se les instruye sobre las necesidades nutricionales de los niños y la importancia de cubrirlas para favorecer el crecimiento y el desarrollo, y sobre la modificación de hábitos de alimentación; se complementa con el suministro de alimentos, en particular para mujeres embarazadas lactantes, preescolar, y escolares con un suplemento de la dieta en el hogar.

1.6 Jerarquía de una buena nutrición

Jerarquizar significa establecer un orden de importancia, tampoco es posible sentar una jerarquía entre los valores de nutrición que corresponden a distintos ámbitos del comportamiento, son igualmente importantes la libertad, la justicia, la belleza, de hecho la vida ética piden que realicen los valores en general, no solamente los

éticos, pues la verdad y la belleza también corresponden a potencias propias del hombre, y de lo que se trata es de humanizarse. (<www.innata.com>)

Sin embargo, el actuar humano no se guía solo por valores básicos de nutrición y desnutrición existen otros que se pueden denominar secundarios y que como se ha visto responden a las tradiciones de una sociedad o conforman la moral de un pueblo con inadecuada forma de alimentación.

Hipócrates dijo "que los alimentos sean tu mejor medicina" Para alimentarnos diariamente elegimos alimentos según nuestros gustos, costumbres y fundamentalmente, nuestras posibilidades de comprarlos. Muchas veces la elección es por "moda", por respuesta a la publicidad, o porque la falta de tiempo hace que preparemos o compremos comidas "rápidas". En la mayoría de nuestras elecciones, el "bolsillo" manda, por eso es importante saber que comer bien no es comer caro, sino conocer cómo combinar mejor los alimentos para que sean más sanos y nutritivos (Larsen, 2004:87).

Una buena forma de comer sano es:

- 1º) Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2º) Consumir todos los días, leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- 3º) Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4º) Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
- 5º) Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- 6º) Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- 7º) Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- 8º) Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- 9º) Tomar abundante cantidad de agua purificada durante el día
- 10º) Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

La mitad de las muertes en los EUA y otros países provienen de cáncer, problemas del corazón y diabetes. Todas estas enfermedades están relacionadas con nuestros hábitos alimenticios. Uno de los fundamentos de una buena salud es por lo tanto, una buena alimentación.

Una vida saludable incluye una buena alimentación. Otros elementos son: hacer ejercicio regularmente, procurar no fumar ni tomar bebidas alcohólicas y reducir los niveles de estrés entre otros.

Aunque hay otros factores, la alimentación puede agravar otros padecimientos y a su vez, pueden revertir sus efectos. Todo depende de cómo usemos esta herramienta llamada nutrición. Si la descuidamos provoca padecimientos, enfermedades y malestares. Si sabemos usarla, es verdaderamente útil en la prevención de todos estos.

Muchas enfermedades pueden ser prevenidas con una buena alimentación. También problemas y deficiencias genéticas pueden abatirse si se cuenta con una dieta balanceada.

Las claves para obtener una buena nutrición son: balance, variedad y moderación. (Roque, 2004:123)

1.7 Clasificación nutricional

De acuerdo con el Dr. Estivill (2005) “una de estas clasificaciones tiene que ver con el origen (animal o vegetal), así como con su tipo (frutas, verduras, carnes, etc.). De acuerdo con esta distribución se divide en los siguientes grupos”:

Grupo 1: Leche y sus derivados.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.

Grupo 3: Legumbres, frutos secos y papas.

Grupo 4: Verduras.

Grupo 5: Frutas.

Grupo 6: Pan, cereales, pasta, azúcar y dulces.

Grupo 7: Grasas y aceites.

También se pueden clasificar según la función que cumplen en el organismo, y se distinguen tres tipos:

- **Alimentos plásticos o reguladores:** son aquellos que ayudan a crecer y desarrollar músculos y huesos. Los alimentos de los grupos 1 y 2 poseen un alto contenido de proteínas, minerales como hierro y zinc, y vitaminas A, B y D.

- **Alimentos energéticos:** como su nombre lo dice, son los que nos aportan energía. Pertenecen a este tipo los alimentos ricos en carbohidratos (como los del grupo 3 y 6) y los que contienen lípidos (como los del grupo 7).

- **Alimentos reguladores:** contienen sustancias imprescindibles para mantener al organismo en buenas condiciones. Estos alimentos son los que contienen gran cantidad de vitaminas (principalmente, A y C) y pertenecen al grupo 4 y 5.

Una dieta alimenticia para que sea equilibrada y completa debe tener hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, sales minerales, agua y algunas grasas. Así, el organismo debe funcionar correctamente.

Los **nutrientes** son sustancias que proporcionan la energía que necesita el organismo para funcionar durante el día y estos son: hidratos de carbono o glúcidos, grasas o lípidos, proteínas, vitaminas, agua y sales minerales.

Los **hidratos de carbono o carbohidratos** son nutrientes cuya principal función es proporcionar energía inmediata al organismo. En una dieta, los carbohidratos más abundantes son:

- Los **almidones** o **féculas** que se encuentran en las legumbres y las papas.
- Los **azúcares** se dividen en glúcidos simples (o monosacáridos) que se encuentran en alimentos como: la glucosa en la miel y en la fruta, y la lactosa en la leche. Los glúcidos complejos (o disacáridos) están formados por fructosa y glucosa y están en la sacarosa (azúcar común).
- Las **grasas** cumplen numerosas funciones en el cuerpo, pero la más importante es la de suministrar calorías al cuerpo y las encontramos en los aceites vegetales y en las grasas animales.
- Las **proteínas** son compuestos orgánicos complejos, que se necesitan principalmente en la época de crecimiento de una persona y que a diario sirven como materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina y enzimas. Se obtienen de alimentos de origen animal (carne, pescado y huevos) y de origen vegetal (legumbres, cereales, frutos secos, entre otros).
- Las **vitaminas** son sustancias orgánicas que son esenciales para el proceso metabólico y el crecimiento del organismo y también para la actividad celular. Los alimentos que aportan vitaminas son principalmente las frutas y las verduras.
- El **agua** es fundamental para la subsistencia, ya que constituye el principal componente del organismo y más de la mitad de su peso. Es fundamental en procesos como la digestión y la absorción y eliminación de desechos.

- Las sales minerales (calcio, potasio, hierro, entre otros) ayudan a regular las funciones del organismo y las encontramos en las frutas, verduras, pescados y mariscos y en la sal común.

1.8 Influencia de la nutrición en la vida humana

La alimentación es determinante en el desarrollo físico y mental, en la reproducción, en el rendimiento físico y mental, en la frecuencia de aparición de enfermedades e incluso en el número de muertes ocurridas en cada país:

1. En el desarrollo físico y mental

La alimentación en la vida fetal, niñez y adolescencia del individuo condiciona que el crecimiento se desarrolle con todas las posibilidades genéticas.

Distintos estudios han demostrado que entre dos pueblos sometidos a las mismas influencias ambientales (clima, temperatura, vivienda, etc.), los distintos hábitos dietéticos determinan claras diferencias en cuanto al desarrollo físico, carácter de la población y enfermedades (www.jornada.unam.com)

Así, aquellas civilizaciones con una alimentación, fundamentalmente, de base animal, están más desarrolladas física y psicológicamente y además muestran un mejor estado de salud que las poblaciones de costumbres vegetarianas.

En España aún se constatan diferencias en cuanto a la talla y al peso entre niños de familias de diferente nivel económico, lo que sugiere claramente que estas diferencias se establecen basándose en la distinta alimentación que reciben. Nutrientes como las proteínas, de máxima importancia, están destinadas a la construcción de nuevos tejidos para conseguir el crecimiento de músculos, piel y órganos. El calcio y el fósforo son fundamentales para el crecimiento del esqueleto y las vitaminas son indispensables para la absorción y asimilación de estos y otros nutrientes por el organismo.

Parece claro que el período de la vida que comprende desde la vida fetal hasta los 5 años es una etapa crítica en el crecimiento y desarrollo del individuo, habiéndose demostrado que un retraso sufrido en este período por déficit de aporte de nutrientes es de difícil superación, aun cuando posteriormente el individuo reciba una alimentación adecuada.

Por tanto, la dieta en los niños constituye una de las causas primordiales de la aparición de diferencias en cuanto al desarrollo físico y mental, independientemente de las limitaciones individuales de la herencia genética, la higiene o el deporte.

2. En la reproducción

Los hábitos alimenticios también influyen sobre la reproducción. La desnutrición provoca trastornos del ciclo menstrual (amenorrea), lo que afecta lógicamente a la fecundidad.

También está relacionada con el número de abortos y de niños prematuros. Durante el embarazo y la lactancia, es importantísimo el cuidado de una buena alimentación para conseguir que nazcan niños sanos y fuertes y contribuir a mejorar los índices de morbilidad.

3. En la mortalidad y morbilidad

La mortalidad es el número de muertes ocurridas en un país y aumenta con la mala alimentación. Este hecho se ha demostrado en repetidas ocasiones tras analizar la mortalidad en épocas de escasez de alimentos, por ejemplo, en períodos de guerra. Por tanto, el índice de mortalidad de un país es un marcador del estado nutricional de esa población.

La morbilidad, en cambio, es la frecuencia de la aparición de enfermedades. El índice de morbilidad está muy ligado a la dieta de la población. Numerosas enfermedades están directamente provocadas por defecto o por exceso de la ingesta de alimentos.

Hay que resaltar la importancia que tiene una buena alimentación para la prevención de enfermedades. El conocimiento de una buena y correcta alimentación es a través de la educación debe haber comedores escolares en todas las escuelas de nuestro país, es una labor cuyo objetivo es tanto social como sanitario.

4. En el rendimiento físico e intelectual

Una buena alimentación influye en la capacidad intelectual de las personas, aunque esto es más difícil de demostrar. Sin embargo, el cerebro es un órgano que sufre las consecuencias de una mala nutrición.

Aunque el coeficiente intelectual se mida también por otros factores, una dieta abundante y variada ayuda al desarrollo de la capacidad intelectual. En cuanto a las cualidades físicas del individuo, una dieta equilibrada contribuye a que la piel, el cabello, las uñas, los ojos, los dientes y la silueta tengan un aspecto saludable.

En ella se incluirán, además de agua en cantidad suficiente, una cantidad adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas.

Los principios de una nutrición óptima para los niños son ofertar alimentos de los grupos principales mediante una dieta amplia y variada (pan y cereales, pescado, aves, otras carnes, huevos, frutas verduras y lácteos) (Zurita, 2000:123)

CAPÍTULO II
ROMPER LA SIMBIOSIS DE DESNUTRICIÓN
Y POBREZA

2. Romper la simbiosis de desnutrición y pobreza en nuestro país

El programa desarrollo humano oportunidades constituye una de las principales acciones del gobierno de la republica para apoyar a las familias que viven en pobreza extrema. Con la aplicación integral de acciones en materia de salud, educación y alimentación el programa busca mejorar las condiciones de vida de los cinco millones de familias que actualmente atiende en mas de 82 mil localidades de todo el territorio nacional es un programa de carácter social que se da en nuestro país.

La operación del programa se realiza a través de una estrecha coordinación interinstitucional, con la participación de las secretarias de desarrollo social (SEDESOL), de educación pública (SEP) y de salud (SS), así como del instituto mexicano del seguro social (IMSS), del consejo nacional de fomento educativo (CONAFE) y de las autoridades estatales. Todas ellas son responsables de proporcionar los servicios de educación y de salud a la población beneficiaria del programa; de capacitar o informar al personal docente y medico, y de certificar el cumplimiento de las corresponsabilidades de las familias.

Según el folleto oportunidades (2002:4) “el programa tiene como objetivo apoyar a las familias que viven en condiciones de pobreza extrema con el fin de potenciar las capacidades de sus miembros y ampliar sus alternativas para alcanzar mejores niveles de bienestar, a través del mejoramiento de opciones en educación, salud y alimentación, además de contribuir a la vinculación con nuevos servicios y programas de desarrollo que propicien el mejoramiento de sus condiciones socioeconómicas y calidad de vida. Para el cumplimiento de este objetivo se creo un riguroso sistema de selección de beneficiarios, basado en las características socioeconómicas del hogar, que permite hacer llegar los recursos a las familias que realmente lo necesiten y evitar los apoyos discrecionales definidos con criterios políticos”.

El programa busca mejorar las condiciones de educación, salud, nutrición e ingreso de la población que vive en condiciones de pobreza extrema por su frecuencia y consecuencias pocos asuntos merecen tanta atención como la pobreza extrema y no es arriesgado asegurar que este es uno de los principales problemas en el mundo y sobre todo en nuestro país.

La falta de alimentos proteico – calóricos es el problema básico de extensas zonas del mundo, incluyendo México.

Los expertos nutriólogos señalan que la escasa alimenticia tiene efectos profundos sobre la salud física psicomotora e intelectual, y además es causa de una elevada mortalidad, sobre todo en la primera infancia, y de una corta expectativa de vida.

Coincidiendo con esta opinión nutricionista, la OMS (organización mundial de la salud), estima que el 43% de los niños de menos de 5 años que viven en países en desarrollo son víctimas de un retraso importante en su crecimiento.

Esto es lo que revelan investigaciones realizadas en países del tercer mundo en la mayoría de países de Asia se han proporcionado datos y se ha encontrado una tasa netamente superior al expuesto por la OMS. En el caso de África, la situación es mucho más difícil ya que gran número de infantes mueren. El caso de América latina es menos precario, pero si déficit, tal es el caso de los países de Haití, Bolivia, Guatemala, donde se pueden encontrar altos índices de pobreza extrema.

México sigue siendo uno de los países con problemas de pobreza extrema y que solo pueden ganar los países antes mencionados. En México, miles de personas y niños sufren diariamente las consecuencias de la falta de alimentos.

Las transferencias monetarias directas tienen el propósito de fortalecer la seguridad económica de los hogares y mejorar la calidad de la dieta. La pobreza de ingresos es un determinante decisivo de la dieta familiar; cuando las transferencias monetarias

corrigen este déficit pronto se dejan ver sus efectos en el nivel y calidad de consumo de los hogares.

El sustento para la entrega del apoyo monetario a los beneficiarios es el sistema de certificación de asistencia de los niños a las escuelas y de las familias a sus citas médicas y sesiones de capacitación para el cuidado de la salud. El programa *Oportunidades* fomenta la participación activa de todos los miembros de las familias los apoyos se entregan en efectivo a las madres de familia que salen beneficiadas.

Pero abatir el rezago nutricional requiere acciones específicas. Por ello, para enfrentar el problema de la desnutrición y de una alimentación deficiente o inadecuada, el Programa *Oportunidades* lleva a cabo una estrategia integral, denominada “*Más Oportunidades para la Nutrición*”, con diversos elementos:

- Los complementos alimenticios, *Nutrisano* y *Nutrivida*, que se entregan gratuitamente a niños y madres beneficiarias del Programa, y fueron totalmente reformulados, para incorporar el 100 por ciento de los micronutrientes clave, y cubren los déficits nutricionales en las etapas de gestación, lactancia y primeros años de vida.
- La atención médica y los talleres sobre nutrición, que dan seguimiento al estado de salud de las familias y facilitan el acceso a información adecuada y oportuna para fomentar una cultura de la prevención y el cuidado de la salud.
- La integración de vocales de nutrición en los Comités de Promoción Comunitaria, y una mejor información a médicos y enfermeras, para que a través de todas estas figuras, las madres de familia tengan orientaciones precisas para utilizar los productos y mejorar su nutrición y la de sus familias.
- La desnutrición es un problema todavía grave en el país. Y lo es mucho más en los hogares en pobreza extrema. Sus efectos más dramáticos se generan en la gestación y la infancia. La calidad de la nutrición durante el embarazo y los primeros dos años de vida del niño tienen efectos que se encadenan y amplifican

en el tiempo: los estragos de la desnutrición repercuten en la salud e integridad física de las personas, afectan el desempeño escolar, provocan un bajo aprovechamiento y la deserción temprana de la escuela, lo cual a su vez, repercute posteriormente en la historia laboral de los individuos, y condena a las nuevas generaciones a perpetuar la pobreza. Una urgencia nacional es romper ese círculo vicioso. Pero, ¿es posible?

- Aunque en México la desnutrición infantil continúa siendo un problema de salud pública, en los últimos años la incidencia de este fenómeno ha disminuido al tiempo que se han reducido las pronunciadas diferencias regionales.

La reducción y eventual abatimiento del problema de la desnutrición en México, es una meta realista y alcanzable. Para lograrlo, resulta indispensable desplegar esfuerzos orientados a reducir la vulnerabilidad alimentaria de los hogares.

La experiencia reciente sugiere profundizar en tres líneas de acción:

- El Programa *Oportunidades* ha demostrado ser un modelo eficiente para enfrentar el problema de la desnutrición en México. Esta estrategia combina acciones directas e indirectas que actúan tanto en el corto plazo, como el mediano y largo plazos.
- Para brindar igualdad de oportunidades, la política social debe continuar haciéndose presente en los momentos críticos del desarrollo de las personas y acompañarlas con intervenciones selectivas y articuladas.
- La política social debe contribuir a abatir las desigualdades sociales que separan el sur del norte y las zonas rurales de las ciudades, lo cual implica, por un lado, la canalización de recursos suficientes para atender a los grupos y regiones del país más expuestos al riesgo de la desnutrición y, por otro lado, adecuar los programas y acciones a las particularidades de cada contexto social y

geográfico. (<www.oportunidades.gob.mx>)

2.1 La nutrición y la desnutrición en las escuelas

La pobreza extrema es un problema para la población pues de esta manera a algunos padres se les hace fácil dejarles dinero o comprarles alimentos procesados (alimentos chatarra) a sus hijos, en vez de prepararles alimentos nutritivos como frutas o verduras.

Para que un infante pueda desarrollar sus habilidades y capacidades es necesario desde este periodo, darles una buena y nutritiva alimentación, ya que en esta edad es importante para un crecimiento sano y óptimo, y así aprovechar, asimilar, aprender y conocer su entorno.

Se ha propuesto enfrentar este problema y buscar una solución si no del todo satisfactoria, al menos disminuir parte del mismo para mejorar el nivel de aprovechamiento de los escolares.

La función es también la de crear hábitos, actitudes y valores en los alumnos. En las escuelas primarias se intenta involucrar tanto al colectivo escolar, y a las autoridades para definir la capacidad de apoyo que cada uno pueda otorgar, para darle cauce a esta problemática. Sabemos que este problema es en realidad complicado, obviamente no se pretende darle alimentación a todos los alumnos. Sabemos que algunas organizaciones como el DIF están encargadas de apoyar ya sea con productos o con cursos de nutrición y pretendemos coordinar este trabajo para darle mejor prestación.

México, como hemos dicho anteriormente, es un país con índices de pobreza extrema alarmantes. Básicamente los alimentos que se expenden y que desafortunadamente le gusta consumir al alumno, son los llamados alimentos chatarra (sabritas, galletas, refrescos de soda, etc.). Este consumo se hace cada vez

mas frecuente incluso los padres de familia les dan a sus hijos estas golosinas. Por esta y otras razones, nosotros los maestros debemos concientizar preferentemente a los padres de familia y a toda la comunidad para cambiar estos hábitos negativos de consumir alimentos de poco valor nutritivo y de incluirlos a la necesidad de adoptar costumbres sanas de alimentación esencialmente en sus hijos.

En ocasiones, algunos padres de familia que son campesinos cuentan con productos agrícolas principalmente frutas, sin embargo no las consumen por preferir otros alimentos procesados.

Por estos motivos nos hemos propuesto alcanzar esta meta de mejorar los hábitos alimenticios que se tienen y otorgarles cursos o platicas (folletos, láminas) de algunos productos alimenticios que ellos producen y no lo consumen.

México cuenta con tierras fértiles aptas para diferentes cultivos que si bien se planearan, vendrían a mejorar la alimentación de algunos y a calmar el hambre de muchos, claro que se requiere de un gran esfuerzo y voluntad, pero se cree que existen tales condiciones y por ello se puede afirmar que dicho trabajo puede funcionar y por ende mejorar nuestro ambiente laboral.

No hay que olvidar que la pobreza extrema es un fenómeno mundial y quienes la sufren, no tienen los recursos suficientes para procurarse una buena alimentación, o sencillamente desconocen el valor de los productos alimenticios.

En el caso de la comunidad col. La Cuchilla, Balancan, Tabasco existe gran producción de algunas frutas y verduras típicas de la región, sin embargo, como se ha juzgado no se consume con regularidad, se exporta, y a cambio se compran alimentos procesados con escasos nutrientes, lo que origina el problema de la inadecuada alimentación muchos alumnos cuando es hora de receso o antes, llevan los alimentos chatarra y las consumen incluso antes de entrar a la escuela.

Por ello propongo hacer algo al respecto, tanto de cambiar las costumbres negativas por otras mejores y así lograr que el alumno logre un desarrollo normal y por consiguiente mejore su capacidad de asimilación y aprendizaje. (Se cuestionó a algunos niños), **ver anexo 2 pág. 51** (Folleto oportunidades, 2002:11)

2.2 La educación nutricional

De acuerdo con el doctor Estivill (2005:143) centró su discurso en los hábitos actuales del niño, algo que últimamente está cambiando, si bien, su fondo sigue siendo el mismo: aprender desde pequeño y de forma totalmente progresiva.

Para el doctor, comer es una costumbre más y su procedimiento ha de ser progresivo con la finalidad de aprender a comer correctamente. Según Estivill, el niño, desde sus primeros días de vida, es sensible a todo aquello que ve y percibe, y copiará todo lo que hacen sus padres. Si éstos no se alimentan correctamente, es muy probable que acaben comiendo todo aquello que ven en su casa, lo que puede, en mayor o menor medida, perjudicar su salud. Nuevos hábitos, menos tiempo para cocina.

Estivill incide en el tema de acostumar mal al niño. Los hábitos han cambiado, los padres, hoy en día, no tienen demasiado tiempo para cocinar elaborar dos platos, como antiguamente, y, cuando llegan a casa, lo primero que hacen es preguntar al niño: **¿qué quieres cenar?** Según el doctor, lo primero que se debe hacer es comprobar si el niño ya ha merendado y si tiene suficiente hambre, pues las tendencias marcan que damos excesiva comida a nuestros hijos, y eso puede ser una de las causas que provoca el aumento de la obesidad. Una cocina controlada y sin excesos es el mejor de los hábitos para nutrirse correctamente.

Assumpta Miralpeix (2005:35) “también opina que, actualmente, los hijos están muy mimados en el sentido que se les da de comer lo que ellos realmente quieren. Para ésta autora, alimentación es igual a educación, es igual a constancia. Y ésta ha de

ser el primer eslabón en la cadena de prioridades para los pequeños, más allá de las mil actividades diarias que realizan”.

La nutricionista piensa en un futuro cercano, ya que establecer una buena educación y ofrecer una alimentación equilibrada es pensar en el futuro, con el fin último de curar muchas enfermedades, derivadas de una mala y descuidada alimentación, tales como el sobrepeso, la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares.

El aprovechamiento del alumno tiene que ver sin duda con el aspecto alimenticio; si este no recibe los nutrientes suficientes, no podrá desarrollar sus capacidades y habilidades con normalidad.

Este problema de inadecuada alimentación va de la mano con la pobreza extrema es de carácter social, un alto porcentaje de las poblaciones del mundo, mas de la mitad, principalmente en los países subdesarrollados, padecen o sufren, no solo de pobreza extrema e inadecuada alimentación también de hambre. La inadecuada alimentación afecta el funcionamiento biológico, disminuye las capacidades del individuo reflejándose en el estudio.

Esta problemática, por sus características sociales y biológicas, está inmersa en identificar a los niños que no cuenten con recursos para su alimentación adecuada.

Es un problema como muchos, que se dan fuera del aula, sin embargo su influencia impacta directamente al estudio.

El tiempo para la ejecución o realización de este trabajo lógicamente no podría ser de un tiempo específico, ya que como se ha mencionado, el problema no requiere un tiempo determinado para darle solución, incluso la solución que se le de jamás podrá ser del todo suficiente y satisfactoria, por la sencilla razón de que dicho problema es parte de una lista de innumerables problemas que lleva un sistema de libre mercado

(capitalismo) en donde existen ricos y por ende también pobres. Tal es el caso de las comunidades rurales donde la gran mayoría de la gente vive del campo.

En concreto podemos decir que se busca por todos los medios, disminuir en algo el problema de la pobreza extrema y la inadecuada alimentación, aportando primero que nada voluntad, trabajo y deseos de superarlo. (PAREB, 1995:119)

2.3 Condiciones para educar en la nutrición

Las condiciones para educar en la nutrición son:

Conocer al estudiante, sus intereses, valores, concepción del mundo, motivación, etc. actitudes y proyecto de vida (lo que piensan, desean, dicen y hacen)

Conocer el entorno ambiental para determinar el contexto de actuación (posibilidades de hacer).

Definir. Un modelo de educación.

Por lo tanto se puede educar en nutrición a través del conocimiento, habilidades de valoración-reflexión y actividad práctica.

La nutrición se asimila de modo procesal y dinámico, es decir se requiere poco a poco, no de un solo golpe, hay un periodo de sedimentación necesario para que un valor se fije como parte de la identidad personal y su fijación no es eterna: se replantean permanentemente. Algunos de estos cuestionamientos son causados por el propio desarrollo personal. La nutrición no se requiere con algún discurso sino con la vivencia social, en la intención con el medio ambiente y con las personas, se aprenden experimentalmente y no referencialmente.

“El aprendizaje de la nutrición en el educando se manifiesta a través de actitudes. El docente o padre de familia tiene que estar atento a estas exteriorizaciones para comprender el avance educativo del estudiante y/o tomar las providencias de reforzamiento que el caso requiera”. (Brown, 1995:122)

2.4 Estrategias para educar sobre la nutrición/desnutrición

Para educar en nutrición es imprescindible cultivar la crítica, la creatividad y la cooperación, lo cual implica:

Los alumnos deben expresarse y defender su opinión con espontaneidad y libertad, lo cual se consigue en el aula, que hablen con libertad de lo que piensan y sienten, sin temor a que el profesor reprima o condene lo que diga. Por ello, es necesario que el docente promueva un ambiente de confianza y respeto, que sea capaz de acoger y aprovechar las opiniones de los alumnos, aun las desatinadas como medio de aprendizajes y reflexión, que sean capaces de elaborar síntesis a partir de la diversidad de opiniones.

También pueden plantear sus discrepancias sin temor. Atreviéndose, a contradecir si es necesario, lo que el docente propone. Esto implica por parte del profesor una actitud de apertura, dominio del tema, un gran auto estima que le permita entender y sentir que la discrepancia no pone en riesgo su prestigio, sus conocimientos o autoridad, sino que por el contrario, los alumnos valoren y respeten al profesor que se atreve a reconocer sus limitaciones y sus errores.

Los alumnos deben asumir responsabilidades, por propia iniciativa y no por imposición del profesor comprometiéndose con las tareas asumidas; el profesor debe motivar constantemente para que los alumnos asuman el o los valores que se enfocan.

En otras palabras ser conscientes de las consecuencias de sus actos y que las acepten. Esto se podrá conseguir paulatinamente y después del ejercicio de la autoevaluación y la evaluación grupal en las que el acompañamiento del profesor es fundamental.

Sobre todo integrar la teoría y la práctica., y que en la practica sean coherentes, solo así podrán cambiar la realidad. Usen metodología que ayuden a la criticidad. Que asuman métodos que despierten el sentido crítico, que desarrollen la capacidad de percibir la realidad como es, para que superen la visión ingenua de la realidad.

Finalmente que practiquen la autocrítica. Que en un ambiente de dialogo y confianza, emitan juicios sobre la propia actuación. Los mayores obstáculos para lograrlo son el miedo. La desconfianza, el chisme, la hipocresía, la mentira, y la inautenticidad. Con la formación de la autocrítica se busca ayudar a pasar de la sinceridad (decir lo que se piense) a la autenticidad (vivir como se piensa). (Morris, 1980:47)

Las innovaciones en las estrategias metodológicas para procurar la asimilación de la inadecuada alimentación son importantes para ello se cuenta con:

Proyectos – específicos

Trabajos - en equipos

Discusión – sobre la nutrición/desnutrición

Simulación – de solución nutrición/desnutrición

Jornadas – de debates de los padres de familia.

2.5 Un modelo educativo en nutrición/desnutrición

Un modelo educativo es el conjunto de propósitos y directrices que orientan y guían la acción en las funciones académicas para la formación de la sociedad: pero desde una visión de la misma, cultura, de la inadecuada alimentación y principios, de una concepción del hombre y de su incursión en las distintas dimensiones de la vida. El

modelo constituye el elemento de referencia para el sistema curricular a través del cual se articula el proceso formativo.

A continuación se propone el siguiente modelo educativo basado en valores de nutrición.

- ➡ **Función Formativa:** proporciona al alumno una formación integral que comprende aspectos primordiales de la cultura de su tiempo: conocimiento científicos, técnicos y humanísticos, que le permitan asimilar y participar en los cambios constantes de la sociedad, manejar las herramientas de carácter instrumental adecuadas para enfrentar los problemas fundamentales de su entorno y fortalecer los valores de nutrición/desnutrición, solidaridad, convivencia, honestidad, todo ello encaminado al logro de su desarrollo armónico individual y social.
 - Propedéutica: prepara al alumno para la vida.
Bases del modelo educativo.
 - Parte de la misión institucional, identificadas en la funciones sustantivas de la docencia, difusión de la cultura, vivencia promoción de valores y formación de la competencia personal, la institución se visualiza como un sujeto que aprende, que acumula aprendizaje, de tal manera que en cada generación los directivos y docentes suman experiencia para atender de mejor manera el grado de lo que se enseña.
 - El sentido de la formación que se plantea es integral, se refiere a todas las dimensiones que abarca la naturaleza humana para desarrollar su potencial y dominio en las diferentes esferas que involucran su saber, su ser y hacer.

- En el ámbito pedagógico, el modelo se basa en el enfoque constructivista, de la enseñanza y el aprendizaje (que a su vez remonta las teorías cognoscitivas de Piaget, Bruner, Ausbel, sobre el aprendizaje significativo y la psicología sociocultural de vigotski, así como en las teorías humanísticas) que contribuyen a la construcción del aprendizaje significativo de los participantes.
- Se hace mayor énfasis en el enfoque del aprendizaje, entendiendo que la educación debe de promover el desarrollo del pensamiento lógico y, a su vez, sus estructuras cognoscitivas,
- Se cuenta también con las líneas de orientación curricular a desarrollar en el plan de estudios que pretenden fortalecer las estructuras de pensamiento y acción y deberán ejercitarse en todos los contenidos del plan de estudios (en los tres componentes formativos: básico, propedéutico y profesional): habilidades del pensamiento, metodología, valores educación ambiental, derechos humanos, calidad, comunicación, equidad de genero.

La educación no puede reducirse a la transmisión de información y conocimientos, entendiéndose que este debe promover el desarrollo del pensamiento lógico, y a su vez sus estructuras cognoscitivas.

- Es un proceso intencional y activo en donde con todas las habilidades y conocimientos, adquiridos, la persona construye ideas y significados nuevos, al interactuar con su medio ambiente. Deriva en un cambio de la estructura cognitiva, mas o menos organizadas, que han adquirido a lo largo de toda la vida y determinan la percepción de una persona, lo que puede hacer y piensa.

- Se aprende siempre y cuando se construya el conocimiento ya sea que asimile la nueva información o que modifique sus esquemas previos, el resultado es siempre una modificación en su estructura cognitiva.
 - La enseñanza y el aprendizaje a partir del modelo.
 - Se asume que los sujetos inmersos aprenden y se desarrollan en la medida en que pueden construir significados en torno a los contenidos curriculares o formas culturales preexistentes, esta construcción incluye la participación activa y global del alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje, su motivación y aproximación con la realidad en donde el profesor actúa(a través de estrategias de enseñanza) como mediador y guía entre el alumno y la cultura logrando que el estudiante modifique sus esquemas de conocimiento de manera significativa, que realice un verdadero cambio conceptual y actitudinal.
- ➡ Perfil del estudiante
- Las características que se describen a continuación: hábitos, conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas consideran lo que debe tener el estudiante como producto de una formación integral, estos atributos deseables orientan el desarrollo del joven para incorporarse como sujeto útil y activo a la vida cotidiana, a la educación superior y al mundo de trabajo, cabe mencionar que estos atributos hacen referencia a cuatro capacidades básicas: intelectuales, comunicativas, socioafectivas y productivas.

➡ Perfil del docente

Los atributos que consideran la intervención pedagógica del docente en relación con el enfoque de la enseñanza centrada en el aprendizaje son:

- Disponibilidad para aprender por cuenta propia y a través de la interacción con otros.
- Habilidad para estimular la curiosidad, la creatividad y el análisis.
- Aptitudes para fomentar la comunicación interpersonal y el trabajo en equipo.
- Imaginación para identificar y aprovechar oportunidades diversas de aprendizaje.
- Autoridad moral para transmitir algunos valores a través del ejemplo.
- El conocimiento de las características psicológicas que particularizan a los estudiantes, así como las condiciones biosocioeconómicas y culturales en la que se desarrollan.
- El conocimiento teórico y metodológico de la psicopedagogía de la cultura en general.
- El conocimiento permanentemente actualizado sobre el acontecer nacional e internacional relevante para el desarrollo del estudiante, para sí mismo y para la institución, y significativo para la explicación de los cambios que puedan afectarlos.
- El dominio e integración de los conocimientos disciplinarios y pedagógicos que requiere para la planeación, desarrollo y evaluación cotidiana de las actividades inherentes a su función.

- El uso y fomento de creatividad en el proceso de aprendizaje y enseñanza.
- La observación y el análisis de los procesos de desarrollo individual y grupal, que fomenten el interés de los estudiantes a realizarse como seres humanos autónomos.
- La generación de un ambiente de respeto y confianza, en donde muestre el aprecio que tiene por la población estudiantil, los compañeros de trabajo y la institución que pertenece.
- La generación en los estudiantes de una actitud de interés por su proceso de pensamiento y por la construcción de su propio conocimiento trascendiendo las prácticas estereotipadas.
- La disposición para participar en grupos colegiados y eventos institucionales que le permitan intercambiar experiencias y enriquecer su práctica.

Las líneas de orientación curricular

Las líneas de orientación curricular se establecen con la finalidad de desarrollar transversalmente, el plan de estudios, las capacidades básicas que fortalecerán las estructuras del pensamiento y acción que atienden aquellos aspectos esenciales para la formación del estudiante y que no necesariamente requieren ser desarrollados en una asignatura específica, si no por lo contrario, por su carácter básico, se ejercitan en cualquiera de los contenidos del plan de estudios.

La consecución de los planteamientos que se señalan en cada una de las líneas será posible mediante la selección de actividades didácticas, relacionando los diferentes

contenidos de las asignaturas con la experiencia practica, que viva el estudiante en torno el desarrollo de cada una de las orientaciones. Son las que a continuación se mencionan:

- Desarrollo de habilidades del pensamiento.
- Metodología
- Nutrición/desnutrición

Son patrimonio de la cultura y constituyen un elemento esencial de la formación integral, son el punto de partida para una realización armónica del individuo, se promoverán con el fin de asumir y vivencial el sentido de la libertad, justicia, amor a la vida, honestidad, democracia, solidaridad, responsabilidad etc. Deben estar presentes en todo el desarrollo del proceso educativo a través de ellos el individuo puede incidir en el proceso de transformación social. (PAREB, 2000:89)

2.6 El sector alimentario y la situación nutricional en México

Para describir la situación nutricional en el país es necesario tener una perspectiva amplia de las características principales del sector alimentario, de su funcionamiento y de su importancia en la economía de México. El proceso alimentario, estrechamente relacionado con las variables macroeconómicas, socioculturales y geográficas que prevalecen en el contexto nacional, se caracteriza por la interdependencia y heterogeneidad de las fases que lo conforman (producción, distribución, comercialización, etcétera), y presenta a la fecha un desarrollo desigual, que se manifiesta en marcadas dualidades en los ámbitos de producción, disponibilidad y acceso a los alimentos.

Hablar con detalle de cada uno de los problemas que aquejan al sector alimentario sería sumamente extenso; sin embargo, se ha hecho evidente que el sistema de

distribución y comercialización de alimentos ha operado frecuentemente como un componente desestabilizador del proceso alimentario. La logística de distribución está determinada por el alto costo de transporte y la falta de almacenamiento especializado, lo que provoca considerables mermas y condiciona al productor a someterse a los precios que imponen los intermediarios.

Así mismo, se desprende del problema del intermediarismo el hecho de que en las zonas urbanas, a pesar de que se han construido modernas centrales de abasto, persistan vicios y prácticas de comercialización que encarecen los productos. Además, aunado a este problema, las dificultades de acceso y la dispersión de las localidades rurales limitan el adecuado abasto de alimentos, por lo que, paradójicamente, la población rural, que es la de menores recursos y la generadora de productos agropecuarios, paga precios más elevados por los alimentos de consumo generalizado.

Debido a la gravedad de las ineficiencias en el sector alimentario de México diversas instituciones en el país, e incluso organismos internacionales como la ONU, han señalado en diversos foros especializados que la seguridad alimentaria (ésta existe cuando el total de la población tiene acceso a los alimentos básicos en todo momento) no podrá lograrse sin un enfoque integral que confiera igual atención tanto a los objetivos de suficiencia y disponibilidad de alimentos como a crear condiciones para garantizar el acceso real de los grupos vulnerables y los sectores más desprotegidos de la población a los suministros alimentarios y de atención nutricional. (www.monografia.com)

2.7 El programa oportunidades

El programa desarrollo humano oportunidades constituye una de las principales acciones del gobierno de la república para apoyar a las familias que viven en pobreza extrema. Con la aplicación integral de acciones en materia de salud, educación y alimentación el programa busca mejorar las condiciones de vida de los

cinco millones de familias que actualmente atiende en más de 82 mil localidades de todo el territorio nacional es un programa de carácter social que se da en nuestro país.

La operación del programa se realiza a través de una estrecha coordinación interinstitucional, con la participación de las secretarías de desarrollo social (SEDESOL), de educación pública (SEP) y de salud (SS), así como del instituto mexicano del seguro social (IMSS), del consejo nacional de fomento educativo (CONAFE) y de las autoridades estatales. Todas ellas son responsables de proporcionar los servicios de educación y de salud a la población beneficiaria del programa; de capacitar o informar al personal docente y médico, y de certificar el cumplimiento de las corresponsabilidades de las familias.

Según el folleto oportunidades (2002:4) “el programa tiene como objetivo apoyar a las familias que viven en condiciones de pobreza extrema con el fin de potenciar las capacidades de sus miembros y ampliar sus alternativas para alcanzar mejores niveles de bienestar, a través del mejoramiento de opciones en educación, salud y alimentación, además de contribuir a la vinculación con nuevos servicios y programas de desarrollo que propicien el mejoramiento de sus condiciones socioeconómicas y calidad de vida. Para el cumplimiento de este objetivo se creó un riguroso sistema de selección de beneficiarios, basado en las características socioeconómicas del hogar, que permite hacer llegar los recursos a las familias que realmente lo necesitan y evitar los apoyos discrecionales definidos con criterios políticos”.

El programa busca mejorar las condiciones de educación, salud, nutrición e ingreso de la población que vive en condiciones de pobreza extrema por su frecuencia y consecuencias pocos asuntos merecen tanta atención como la pobreza extrema y no es arriesgado asegurar que este es uno de los principales problemas en el mundo y sobre todo en nuestro país.

La falta de alimentos proteico – calóricos es el problema básico de extensas zonas del mundo, incluyendo México.

Los expertos nutriólogos señalan que la escasa alimenticia tiene efectos profundos sobre la salud física psicomotora e intelectual, y además es causa de una elevada mortalidad, sobre todo en la primera infancia, y de una corta expectativa de vida.

Coincidiendo con esta opinión nutricionista, la OMS (organización mundial de la salud), estima que el 43% de los niños de menos de 5 años que viven en países en desarrollo son víctimas de un retraso importante en su crecimiento.

Esto es lo que revelan investigaciones realizadas en países del tercer mundo en la mayoría de países de Asia se han proporcionado datos y se ha encontrado una tasa netamente superior al expuesto por la OMS. En el caso de África, la situación es mucho más difícil ya que gran número de infantes mueren. El caso de América latina es menos precario, pero sí déficit, tal es el caso de los países de Haití, Bolivia, Guatemala, donde se pueden encontrar altos índices de pobreza extrema.

México sigue siendo uno de los países con problemas de pobreza extrema y que solo pueden ganar los países antes mencionados. En México, miles de personas y niños sufren diariamente las consecuencias de la falta de alimentos.

Las transferencias monetarias directas tienen el propósito de fortalecer la seguridad económica de los hogares y mejorar la calidad de la dieta. La pobreza de ingresos es un determinante decisivo de la dieta familiar; cuando las transferencias monetarias corrigen este déficit pronto se dejan ver sus efectos en el nivel y calidad de consumo de los hogares.

El sustento para la entrega del apoyo monetario a los beneficiarios es el sistema de certificación de asistencia de los niños a las escuelas y de las familias a sus citas médicas y sesiones de capacitación para el cuidado de la salud. El programa

oportunidades fomenta la participación activa de todos los miembros de las familias los apoyos se entregan en efectivo a las madres de familia que salen beneficiadas.

Pero abatir el rezago nutricional requiere acciones específicas. Por ello, para enfrentar el problema de la desnutrición y de una alimentación deficiente o inadecuada, el Programa *Oportunidades* lleva a cabo una estrategia integral, denominada “Más *Oportunidades* para la Nutrición”, con diversos elementos:

- Los complementos alimenticios, *Nutrisano* y *Nutrivida*, que se entregan gratuitamente a niños y madres beneficiarias del Programa, y fueron totalmente reformulados, para incorporar el 100 por ciento de los micronutrientes clave, y cubren los déficits nutricionales en las etapas de gestación, lactancia y primeros años de vida.
- La atención médica y los talleres sobre nutrición, que dan seguimiento al estado de salud de las familias y facilitan el acceso a información adecuada y oportuna para fomentar una cultura de la prevención y el cuidado de la salud.
- La integración de vocales de nutrición en los Comités de Promoción Comunitaria, y una mejor información a médicos y enfermeras, para que a través de todas estas figuras, las madres de familia tengan orientaciones precisas para utilizar los productos y mejorar su nutrición y la de sus familias.
- La desnutrición es un problema todavía grave en el país. Y lo es mucho más en los hogares en pobreza extrema. Sus efectos más dramáticos se generan en la gestación y la infancia. La calidad de la nutrición durante el embarazo y los primeros dos años de vida del niño tienen efectos que se encadenan y amplifican en el tiempo: los estragos de la desnutrición repercuten en la salud e integridad física de las personas, afectan el desempeño escolar, provocan un bajo aprovechamiento y la deserción temprana de la escuela, lo cual a su vez, repercute posteriormente en la historia laboral de los individuos, y condena a las nuevas generaciones a perpetuar la pobreza. Una urgencia nacional es romper ese círculo vicioso. Pero, ¿es posible?

- Aunque en México la desnutrición infantil continúa siendo un problema de salud pública, en los últimos años la incidencia de este fenómeno ha disminuido al tiempo que se han reducido las pronunciadas diferencias regionales.

La reducción y eventual abatimiento del problema de la desnutrición en México, es una meta realista y alcanzable. Para lograrlo, resulta indispensable desplegar esfuerzos orientados a reducir la vulnerabilidad alimentaria de los hogares.

La experiencia reciente sugiere profundizar en tres líneas de acción:

- El Programa *Oportunidades* ha demostrado ser un modelo eficiente para enfrentar el problema de la desnutrición en México. Esta estrategia combina acciones directas e indirectas que actúan tanto en el corto plazo, como el mediano y largo plazos.
- Para brindar igualdad de oportunidades, la política social debe continuar haciéndose presente en los momentos críticos del desarrollo de las personas y acompañarlas con intervenciones selectivas y articuladas.
- La política social debe contribuir a abatir las desigualdades sociales que separan el sur del norte y las zonas rurales de las ciudades, lo cual implica, por un lado, la canalización de recursos suficientes para atender a los grupos y regiones del país más expuestos al riesgo de la desnutrición y, por otro lado, adecuar los programas y acciones a las particularidades de cada contexto social y geográfico. (<gobierno federal 2002, www.Oportunidades.com>)

CONCLUSIONES

Los avances de las investigaciones acerca de la nutrición y la desnutrición su clasificación son de gran importancia para el alumno. A un cuando el tema de la nutrición es considerado relativamente reciente en ciencias naturales, los valores de nutrición están presentes desde los inicios de la humanidad.

Cuando se habla de nutrición, generalmente se refiere a las frutas, verduras lácteos, cereales etc., que permiten al hombre desarrollarse de alguna manera, pero no se le da el verdadero valor que tienen como nutricional.

Uno de los propósitos esenciales de la educación es formar hombres con principios y valores que les permitan enfrentar las complejas situaciones de nutrición y desnutrición y buscar soluciones acertadas a los problemas complejos del mundo moderno.

De tal forma todo ser humano nace formando parte de una sociedad, de un grupo social particular, de una familia. Así pues, los valores de nutrición y desnutrición son un tema de gran relevancia que es indispensable para todo ser humano.

Y que es de utilidad para alumbrar nuevas estrategias de cómo comer sano y saludable, de transformar la conducta dada de tal manera que sirvan para la solución general de los problemas dados en una realidad social.

Los niños a veces atraviesan por periodos críticos en relación a los valores nutricionales ya que no toman interés, cuando el docente trata de enseñarle la escuela es la encargada de continuar con la tarea de fomentar los valores nutricionales en el niño para que este sea un buen ciudadano, también debe motivar a los niños a que participen activamente en la construcción de su propio habito para comer sano, es decir, que los temas de estudios contengan elementos suficientes

para que el niño muestre interés a la hora de clase y esta sea amena y de gran provecho para él.

La familia también debe crear espacios donde el niño se sienta libre y seguro y sobre todo que tenga la confianza con sus padres por que los niños están aprendiendo continuamente de sus padres.

Es de suma importancia que los alumnos sin excepción, cuando lleguen a su escuela, lo hagan con entusiasmo, demuestren alegría y dinamismo para trabajar. Para ello, obviamente se requiere que todos ellos hayan recibido previamente en sus hogares la alimentación necesaria, suficiente y adecuada. La alimentación de un niño no es solo en la mañana, (desayuno), él está activo todo el día y su organismo le exige los nutrientes para continuar con esa energía, pero si no la tiene sencillamente perderá o no demostrará esa inquietud que todo niño manifiesta con naturalidad.

BIBLIOGRAFÍA

ÁVILA, Tim nutrición clínica en niños y adultos ED. McGraw Hill, México, 2008

BROWN E. Nutrición durante el ciclo de vida ED. Mcgraw Hill, México, 1995

CABEZUELO, Gloria. Enséñame a Comer, edit. Edaf, México, 2007

CHÁVEZ, F. Los Alimentos y sus Nutrientes ED. McGraw-Hill, México, 1995

ESTIVILL, M COCINA DE LA ANTIDIETA ED. Urano, México, 2005

LARSEN. Nutrición Clínica Práctica ED. Elzevir, México, 2004

MELVIN, H. Nutrición para la salud ED. Limusa, México, 1999

MORRIS I. Bigge. Teorías de Aprendizaje para Maestros. Trillas, México, 1980

ROQUE G. Manual de alimentación infantil, 1ªED. Alcalá, México, 2004

WARNER David. Aprendiendo a promover la salud. México, 2005.

WILLIAM H. Alimentos y nutrición, 2ª Edición, Time-life, México, 2001

ZURITA, Daniela Ni una dieta más ED. planeta, México, 2000

DICCIONARIO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, Santillana, México, 1995

ENCICLOPEDIA ALIMENTOS Y NUTRICIÓN, colección TIME – LIFE 2007

ENCICLOPEDIA MÉDICA DEL HOGAR. Cumbre, México, 2003

FOLLETO: PROGRAMA OPORTUNIDADES, Gobierno Federal, México, 2002

FOLLETO ALIMENTICIO Y NUTRICIONAL, Gobierno Federal, México, 1999.

Libros de Mamá y Papá. La Nutrición. PAREB, México, 1995.

MIRALPEIX, Assumpta, Curso: nutrición/desnutrición, efectuado en Balancan, 2005

Fuentes electrónicas consultadas:

www.vidaysalud.com

www.wikipedia

www.nomografias.com

www.innata.com

www.portalplanetasedna.com

www.jornada.unam.mx

www.cepis.opsuoms.org

www.feedinminds.org

www.oportunidades.gob.mx

ANEXOS

1)

	si	no
¿Carecen de alimentos a veces las familias?		
¿Pueden las familias producir algunos de sus propios alimentos?		
¿Son demasiadas pequeñas las parcelas de las familias?		
¿Hacen falta adultos para hacer el trabajo del cultivo?		
¿Podrían los familiares mejorar sus métodos de cultivo?		
¿Podrían las familiares escoger mejores cultivos?		
¿Les hace falta agua (lluvia, riego) a los cultivos?		
¿Hacen falta buenos lugares para almacenar alimento?		
¿Les dan enfermedades graves a los animales?		
¿Podrían las familias criar animales pequeños para su consumo?		

2)

Para conocer algunos aspectos de su familia, se hizo la siguiente entrevista a algunos niños.

1.- ¿desayunas antes de venir a la escuela?

a) siempre b) a veces c) nunca

2.- ¿qué alimentos ingieres en tu desayuno?

3.- ¿cuántas veces comen al día?

4.- ¿en tus comidas consumes carne, leche y huevo?

5.- ¿que alimento te gusta más?

6.- ¿te gustaría que en la escuela dieran desayunos?

7.- ¿te dan dinero tus papas para gastar en la escuela?

8.- ¿que alimentos compras con el dinero que te dan?

9.- ¿te gustan las frutas y verduras?

10.- ¿consumes leche en tu casa?